



ELENCHIS

business in being

3-daagse SUPEREGO RETRAITE

Ontdek hoe je je innerlijke
criticus van interne saboteur
kunt transformeren in een
bondgenoot.

3-daagse Superego retraite

Het Superego (je Innerlijke Criticus) vormt samen met het Ego (de Doener in ons) en het Onbewuste (waar onze verlangens liggen te sluimeren) de psyche van de mens. Het Superego is een boeiende structuur. In zijn zuivere vorm is het ons geweten met wie we een goede verstandhouding kunnen opbouwen. Daarentegen kan Superego zich ook als een ware dictator gedragen die overal commentaar op heeft. Met een dergelijk Superego is het lastig samenwerken. Meer inzicht in het hoe en waarom van Superego en zijn werking en invloed op jou zal je lossen en vrijer maken ten opzichte van deze Criticus. Het is deze ruimte en beweeglijkheid waarnaar we op zoek gaan in de retraite.

ACHTERGROND

Werkelijke transformatie gaat over het bereiken van meer intimiteit met jezelf, met de ander en met de omgeving. Intimiteit betekent rust en eenheid ervaren ongeacht wat zich aandient. Welk ontwikkelpad je ook volgt – psychologisch, spiritueel, religieus – iedere richting erkent dat het belangrijk is om als mens te leren omgaan met twee thema's:

- Aanwezig (in presence) zijn.
- Omgaan met Superego boodschappen die je weghalen uit het moment.





ELENCHIS

business in being

Door de onbewuste werking van Superego in ons blijven we vanuit een kindperspectief naar de wereld kijken. Het gevolg is dat we ons niet ontwikkelen en we ons gaandeweg steeds onvrijer voelen. Daarom duiken we in deze retraite in de dynamiek van je eigen Superego. Je leert zijn werking te doorgronden maar ook zijn herkomst, nut en zorgzaamheid. Door van Superego een bondgenoot te maken, neem je een volwassen perspectief in ten aanzien van de inhoud van zijn boodschappen. Deze blijken dan vaak bijzonder accurate feedback te bevatten voor je persoonlijke ontwikkeling. Op deze manier neem je weer regie over je leven en ontstaat er meer innerlijke vrijheid.

ONTMOET JE SUPEREGO (INNERLIJKE CRITICUS),
BEGRIJP ZIJN WERKING EN CREËER ZOVEEL MEER RUIMTE,
VRIJHEID EN SPEELSHEID IN JE WERK EN LEVEN.

OPZET

Naast theorie en opdrachten om je eigen Superego te herkennen, komen er verschillende werkvormen aan bod zoals meditaties, lichaamsgerichte oefeningen, inquiries en andere vormen van zelfonderzoek. Ook maken we weer ruimte voor ademsessies die het lichaam de kans geven om diepe spanningen die voortkomen uit de boodschappen van Superego te ontladen. Het resultaat is meer vitaliteit en presence en minder reactiviteit en daardoor ook minder uitputting. Het resultaat is dat de relatie met jezelf en anderen authentieker, autonomer en sprankelender worden.





ELENCHIS

business in being

VOOR WIE

Deze retraite is bedoeld voor een ieder die vrienden wil worden met zijn of haar Innerlijke Criticus en die de kracht van deze Egostructuur wil leren gebruiken in plaats van zich erdoor te laten belemmeren. Hij is voor mensen die uit de reactiviteit willen stappen en die niet langer geregeerd willen worden door omstandigheden en veranderingen in hun leven, maar die hun toekomst zelf vorm willen geven vanuit innerlijke kracht en eigen essentiële kwaliteiten.

There is an art of seeing things as they are, without naming, without being caught in a network of words, without thinking interfering with perception.

Krishnamurti





ELENCHIS

business in being

WIJ

Peer van den Berg is theatermaker, regisseur en heeft jarenlang een eigen theatergezelschap gehad. Hij geeft bewegingslessen op diverse theaterscholen en coacht studenten in theater maken vanuit een fysieke achtergrond. Als geen ander weet hij met zijn observaties door te dringen in het onbewuste effect van onze lichaamstaal. Zijn creativiteit nodigt uit het contact met je eigen centrum te herstellen.

Erica Rijnsburger is meer dan 35 jaar coach en trainer. In dit werk streeft ze naar een verruiming van bewustzijn zelf waardoor gesleutel aan ego achterwege kan blijven. Ze heeft meerdere boeken op haar naam staan en geeft jarenlang retraites in binnen- en buitenland. Met een combinatie van humor en wijsheid weet ze iedereen te triggeren naar het diepst van zichzelf.



LOCATIE

De retraite wordt gegeven op een locatie ergens middenin het land waar het prachtig toeven is en er ook ruimte is om naar buiten te gaan en te genieten van serene rust. Pure en eerlijke voeding vormt de basis van de maaltijden en is ondersteunend voor je proces.

DATA

Zie website voor actuele data.

KOSTEN

€ 325,00 particulier en € 725,00 zakelijk voor de training en € 350,00 voor verblijfskosten (je overnachtingen en alle maaltijden incl. extra's) op basis van een gedeelde kamer, excl. 21% BTW.

Eenpersoonskamers zijn beperkt voorradig voor een toeslag van 57,50 excl. BTW.

INFO OF AANMELDEN

Peer van den Berg, peerberg@xs4all.nl, 06 - 24 57 96 48

Erica Rijnsburger: erica@elenchis.nl

